



Veelkleurigheid en acceptatie



Mijn blogje van vorige maand, over het doorbreken van patronen, heeft wat vragen opgeroepen. Moeten we wel proberen patronen te veranderen? Zou het niet beter zijn te accepteren wat er is? Willen we van onze oude overlevingsmechanismen af of mogen ze er gewoon zijn? Als we ergens van af proberen te komen, wordt het toch steeds erger? Hoe zit dit nou?

De spelers op het toneel

Laten we de metafoer van het toneel gebruiken. Stel jij bent de regisseur, en je hebt toneelspelers met allerhande kwaliteiten tot je beschikking. Je hebt ontdekt dat je met bepaalde toneelspelers goed overweg kunt, die zet je graag in. Anderen staan altijd maar in de coulissen, klaar om een rol te gaan spelen. Ze voelen zich steeds minder gewaardeerd. Hun zelfvertrouwen wordt met de dag kleiner en ze raken hun inspiratie kwijt. Weer anderen zijn echt uit de gratie geraakt. Je hebt ze onder het toneel verstopt en ze moeten zich koest houden. Zij voelen zich verstoten, boos en teleurgesteld. Misschien bonzen ze tegen de vloer. En dan moet je dus steeds meer moeite doen om te voorkomen dat ze het toneelspel verstoren.

Dat was de oude situatie. Maar inmiddels is het je opgevallen dat de stijl van de voorstellingen wat eentonig is geworden. Altijd weer dezelfde hoofdrolspelers, altijd weer hetzelfde genre. Ook zie je hoeveel energie het kost om bepaalde spelers op een afstand te houden. En dan krijg je inspiratie: Je herkent de kwaliteiten in al je spelers en je ziet helder voor je wat een prachtig stuk er zou kunnen ontstaan als je ze allemaal een rol zou geven. Je geeft degenen die lang niet op het toneel hebben gestaan de gelegenheid in hun rol te groeien. Ze hebben tenslotte lang niet kunnen oefenen. En langzaam maar zeker ontstaat er een veelkleurigheid waar je blij van wordt. Wat een mogelijkheden liggen er nu voor je open!

STOP zeggen vanuit een innerlijk JA

En hoe zit het nu met het al dan niet accepteren van wat er is? In de oude situatie was je constant bezig bepaalde spelers van het toneel te weren, bepaalde eigenschappen van jezelf niet te laten zien. Misschien mocht je niet boos zijn van jezelf of niet arrogant. Misschien was je altijd lief en aardig. En je had je neergelegd bij deze ietwat eentonige voorstelling van jouw leven. Is dat acceptatie van wat er is? Het is belangrijk te beseffen dat wie we zijn bestaat uit alle mogelijke eigenschappen. Net als het zonlicht dat bestaat uit alle kleuren van de regenboog. En als we bepaalde kleuren daaruit weg willen filteren, omdat we ze te donker vinden of lelijk, dan is het licht dat overblijft niet meer het heldere zonlicht, maar dan wordt het vaal. Zolang je niet alles wat je bent toe wilt laten, verzet je je dus tegen wat er is.

Zodra je de beperktheid inziet van het toelaten van slechts enkele hoofdrolspelers, en ziet wat een onbalans dat geeft, kun je de andere eigenschappen die je tot je beschikking hebt gaan toelaten. Maar als je dit doet door de vroegere hoofdrolspelers uit te gaan schelden of te ontslaan, ben je nog verder van huis. De oude situatie is niet voor niets ontstaan. Dit patroon heeft je in het verleden waarschijnlijk geholpen om te overleven. Je hoeft je dus nergens tegen af te zetten. Je bedankt de hoofdrolspelers vriendelijk voor hun trouwe inzet. En dan krijgen alle spelers een rol waarin ze hun kwaliteiten tot hun recht kunnen laten komen. Het spel krijgt meer dynamiek. Niet omdat je de dingen geforceerd naar je hand hebt gezet, maar omdat je handelde vanuit een innerlijk JA. Vanuit een innerlijk JA, respecteer je alle spelers en kun je STOP zeggen tegen een ongewenste ontwikkeling.

Het is leuk om hiermee een beetje te gaan experimenteren. Welke eigenschappen of subpersonen spelen er in het toneelstuk van jouw leven allemaal een rol? En welke heb je tot nu toe weinig ingezet? Hoe zou je meer kleur kunnen geven aan jouw leven?